

ふじみん元気・健康ポイント ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、最も簡単にできる健康法です。継続して行うほど、健康的に長生きできる傾向にあります。歩数にとらわれず、無理のない範囲で続けていきましょう。



ウォーキングの効果とは

- ① 生活習慣病を予防する
- ② 肥満の解消・防ぐ
- ③ 心肺機能の向上
- ④ ストレス解消
- ⑤ 骨が強くなる
- ⑥ 認知機能の向上

その他にもいろいろあります

水分補給はしっかりと

体内の水分が不足すると、熱中症の危険が高まります。カフェインを含まない水や麦茶、スポーツドリンクなどで、しっかり水分補給をしましょう。

ウォーキングの前後は…

急な運動は、からだに負担をかけてしまいます。
歩く前も、歩き終わった後も、ストレッチなどを行いましょう。



さあ、みんなで Let's ウォーキング！！

正しいフォームを意識する

- ・背筋を伸ばして、胸を張る
- ・腕をしっかり振る
- ・あごを軽く引き、やや遠くを見るようにして、
目線は真っ直ぐ
- ・頭は揺らさず、固定する
- ・肩の力を抜く
- ・なるべく歩幅を大きく



プラス 10 という考え方

毎日をアクティブに暮らすために、
今より 10 分多く、からだを動かしましょう。
ウォーキングでも、通勤でも、買い物でも掃除でも、何でもかまいません。
無理のない範囲で、少しずつ時間を増やしていきましょう。

ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」
〒356-0011
ふじみ野市福岡 1-2-5 総合センター「フクトピア」内
☎ 049-293-9189